

# Center for PSYKISK SUNDHEDSFREMME

## Korte Råd om Søvn

### Søvn er sundt

Søvn er så sundt, at mennesket har brug for cirka 27 års søvn i løbet af et liv. Pattedyr, fugle og fisk, blåhvaler og bananfluer må sove godt, for at fungere godt. Søvn regulerer hormonbalancen og styrker immunforsvaret. Får du ikke søvn nok, bliver du kropsligt dårligere til at løse op for effekter af stress fordi dit ro-og-hvile-nerve-systems funktioner nedsættes. Dit blodtryk forhøjes, niveauet af det stress-relaterede hormon kortisol stiger, og hvis dette varer ved over mange måneder kan hukommelsen nedsættes igennem en generel stress-fysiologisk ubalance. Søvn igangsætter alle de positive effekter i ro-og-hvile-systemet, som du også kan opnå i meditation. Cellerne opbygger energi, optaget af næring og fordøjelsen bliver bedre og immunforsvaret styrkes.

- *En forskel på meditation og søvn er, at når du mediterer, træner du at igangsætte disse helende processer bevidst, i vågen tilstand. Du kan træne at starte din krops opbyggende nervesystem, midt på dagen, midt i en ellers krævende aktivitet.*

### Oplevelse

Søvnkvaliteten har en betydelig indvirkning på din oplevelse af verden omkring dig. Søvnløshed ser ud til at hænge sammen med større risiko for depression, og mange personer med alvorlig depression (i nogle undersøgelser op til 80%), lider også af søvnmangel. Søvnpatienter oplever flere problemer i deres kærlighedsforhold og forhold til deres venner, og har svært ved at håndtere irritation. Manglende søvn kan gøre følelseslivet mere ustabil, følelserne svinger mere, ligesom de kan blive mindre klare eller mindre bevidste for dig. Det kan også blive svært at have kræfter til, at regulere eller justere dine følelser så godt. En god søvnkvalitet kan omvendt bibringe en imponerende række af positive konsekvenser for det fysiske og psykiske helbred.

### Deltagelse

Søvnbehovet varierer med alderen, helbredet, kosten, livsstilsvaner, og andre faktorer. Normalt anbefales omkring 8 timers søvn i døgnnet, men nyere undersøgelser tyder på, at søvnbehovet er mere individuelt, og at nogle personer kan have brug for mindre eller mere søvn. Det væsentligste er nok, at du undersøger, hvilken søvnmængde, der føles mest hensigtsmæssig for dig for tiden, og indser, at dette vil svinge i forskellige perioder.

### Gode råd til at få en god søvnkvalitet

- Gå i seng, når du er træt, også selvom du synes det er tidligt.
- Lav ikke fysisk eller stressende arbejde lige før sengetid. Det tænder dit kamp-og-flugt nervesystem, som er det modsatte af dit ro-og-hvile system.
- Spis eller drik ikke stimulanser om aftenen. Det kan fx være chokolade, kaffe og sort the. Cigaretter kan også holde dig vågen. Hvis du har svært ved at falde i søvn, kan det være idé at lade helt være med at indtage stimulanser fra om eftermiddagen.
- Hvis du ligger og vender og drejer dig i lang tid, så stå op igen og lav noget beroligende, indtil du føler dig træt. Det kan være at læse, lave en hobby, eller andet.
- Giv dig selv lov til at gå tidligt i seng mindst én dag om ugen.
- Begynd at meditere. Flere undersøgelser har vist, at meditation kan reducere søvnproblemer og forbedre søvnkvaliteten.

# Center for PSYKISK SUNDHEDSFREMME

## Korte Råd om Kost

Du har brug for energi. Den mad du spiser nedbrydes, og bruges til brændstof til muskler og organer, hjerne og handlinger, så du kan bevæge dig, føle, tænke og fungere på alle områder. Du forbrænder hele tiden energi – selv når du sover. Det er klart, at hvis du er meget aktiv, har du brug for meget energi, og hvis du er mindre aktiv, har du ikke brug for så meget. Overvægt kommer af, at du indtager mere energi, end du forbrænder. Vi får energi fra kulhydrater, fedt, protein mv.

### Oplevelse

Kost er vigtigt for din oplevelse af livet. Hurtigt omsatte kulhydrater som i pasta, hvidt brød og sukker, gør, at blodsukkeret hurtigere stiger og falder, fordi maden hurtigt omsættes til energi, som hurtigt kan forbruges. Et svingende blodsukker kan påvirke humøret og medføre træthed og irritation. Kroppen producerer insulin, for at energien kan optages i musklerne. Hvis kroppen over en lang periode presses til at producere store mængder insulin, kan kroppen begynde at reagere dårligere på insulinen. Dette er tegn på type 2-diabetes og med det følger også risikoen for andre livsstilssygdomme. "Langsomme" kulhydrater tager længere tid for kroppen at nedbryde til energi. De findes i fx groft brød, grove grøntsager, bønner og linser. Den langsomme nedbrydning gør, at man føler sig mæt i længere tid, og at blodsukkeret stiger langsommere og er mere stabilt.

Fedt gør også energioptaget langsommere, hvilket stabiliserer blodsukkeret. Fedt inddeles overordnet i mættet og umættet fedt. Det mættede fedt findes i animalske produkter og hæver kolesterolettet og risikoen for åreforkalkning og blodpropper, hvorimod det umættede fedt har den omvendte virkning. Det findes i fisk, nødder, avokado, frø og olier, eksempelvis i olivenolie og rapsolie. De essentielle umættede fedtsyrer, omega-3 og omega-6, kan vi ikke selv danne i kroppen, og derfor skal vi have dem tilført gennem kosten. Kroppen har brug for protein, hvilket også kaldes kroppens byggesten. Det findes i kød og fx bønner, linser, nødder, korn og gryn. Ved at vælge magert kød kan man nedsætte indtaget af mættet fedt. Drik hellere vand i stedet for fx sodavand, alkohol, juice og saftvand til maden, når du er tørstig mellem måltiderne og når du dyrker motion.

### Deltagelse

Her ses Fødevarestyrelsens kostråd. Lever du herefter, dækker du behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer. Du nedsætter risikoen for livsstilssygdomme som hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og kræft. Samtidig forebygger rådene, at du tager på i vægt.

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
- Spis frugt og mange grøntsager
- Spis mere fisk
- Vælg fuldkorn
- Vælg magert kød og kødpålæg
- Vælg magre mejeriprodukter
- Spis mindre mættet fedt
- Spis mad med mindre salt
- Spis mindre sukker
- Drik vand

# Center for PSYKISK SUNDHEDSFREMME

## Korte Råd om Kost (fortsat)

### God kost er sundt for både krop og psyke

Forholdet mellem humør og madindtag er komplekst. Humøret kan påvirke hvilken mad vi har lyst til, og maden kan påvirke humøret. En amerikansk national undersøgelse viste, at over 1/3 af deltagerne ændrede deres diæt, når de var stressede. Dette gjorde de eksempelvis ved trøstespisning, hvor maden brugtes som en lettelse fra stress. Når du føler dig stresset, ville det altså være almindeligt, hvis du fik lyst til mad, der giver en umiddelbar virkning. Nogle mener, at det kan føre til en negativ spiral: et stort indtag af hurtige kulhydrater fører til en hurtig stigning i blodsukkeret, hvilket øger udskillelsen af hormonet adrenalin, der også er relateret til kroppens stress-respons. Det vil sige, at et stort indtag af hurtige kulhydrater og sukker kan være med til at vedligeholde et stressrespons, eller gøre det sværere at falde til ro, hvis en sådan kost varer ved. Denne uro (og vanen) kan igen give yderligere lyst til et flere kulhydrater, og dermed ses spiralen.

Men den mad du spiser, kan også påvirke dit humør positivt og gøre dig mere modstandsdygtig overfor stress. Et eksempel er de flerumættede omega-3 fedtsyrer, der blandt andet findes i fed fisk, og som er en vigtig komponent for hjernens udvikling og funktion. Studier har vist positive effekter af omega-3 fedtsyrer på oplevelser af depressive symptomer, og er for nyligt blevet foreslået som forebyggende også for psykotiske lidelser. Anden forskning har vist, at en kost med et højt indhold af grøntsager og frugt synes at være forbundet med et roligere og gladere sind, og mere energi i hverdagen.

### Fokusér på kvaliteten og mængden af din mad

Sunde fedtsyrer, grøntsager, frugt, fuldkorn, magert kød, fed fisk, mejeriprodukter samt rigeligt vand – der er meget mad, som kan styrke dit fysiske helbred og dit psykiske velvære. Med andre ord: rigtig mange typer mad er godt for dig – og mængden og kvaliteten af varerne (f.eks. med hensyn til råvarernes dyrkning og behandling, tilsætningsstoffer osv.) er vigtig for effekterne. Det sociale, det hyggelige og de belønningshormoner din hjerne udsender, når du spiser noget sødt eller fedt gør, at det ikke kun er usundt for dig at spise kage en gang i mellem! Men hvis du oplever stress eller depressive symptomer, kan det være en god idé at være opmærksom på, om maden bliver en kortsigtet strategi for at håndtere ubehagelige fornemmelser, følelser eller tanker. En gang imellem er det fint med slik eller kaffe – men på lang sigt er det naturligvis ikke hensigtsmæssigt at forsøge at komplekse belastninger igennem stimulanser, som ikke gavner kroppen eller sindet.

### Mini-meditationer kan bryde gamle vaner

Mini-meditationer kan give den lille pause, der skal til, for at du kan bryde en gammel vane.

- *Prøv en mini-meditation lige før du trøstespiser. Den lille ekstra, indre opmærksomhed og venlighed kan gøre dig opmærksom på noget andet, du har mere brug for eller lyst til, end hurtige kulhydrater eller andre stimulanser. Det kan være, at du opdager, at du har mere brug for fem minutters pause, for en kop te, fremfor kaffe, for et groft stykke brød fremfor en kage, eller at en gulerod eller et æble ville være ligeså fint. Mini-meditationer kan være en god metode til at bryde gamle vaner på og træffe mere hensigtsmæssige valg.*

# Center for PSYKISK SUNDHEDSFREMME

## Korte Råd om Motion

- *Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle voksne er fysisk aktive i mindst 30 minutter hver dag ved moderat til høj intensitet. Men dette råd skal tages med forbehold, hvis du er stresset.*

### Nervesystemer til energiforbrug og energi-opbygning

Kroppens autonome nervesystem har to grene: det sympatiske og det parasympatiske. Førstnævnte er aktivt under stress og er energi-forbrugende. Det andet (para-sympatiske) er energi-opbyggende.

Under langvarig stress kan det genopbyggende nervesystem ikke følge med. Genopbygningen fungerer ikke, energi-regnskabet bliver mere og mere negativt. Det betyder fx at du bliver træt, får en lavere tærskel for aggression, får negative tanker og meget andet. Det er derfor vigtigt at dosere med de rette aktiviteter, der netop stimulerer den genopbyggende del af nervesystemet, så der igen kommer en god balance imellem energiforbrug og energi-opbygning i kroppen.

### Forskningen

Anbefalingerne for motion og stress peger i flere retninger. Når du løber, spinner, styrketræner eller laver anden hård motion, producerer din krop et højt niveau af stress-relaterede hormoner for at komme op i tempo (fx adrenalin og kortisol), blodtrykket og pulsen stiger, forbrændingen øges, energiforbruget er højt. Under hård træning stiger produktionen af adrenalin og kortisol. På denne baggrund kan hård motion også være en kilde til mere stress, fremfor at sænke stress.

Derimod kan motion ved let til moderat intensitet sænke stress, som også Sundhedsstyrelsen anbefaler. Moderat motion kan lette nedtrykthed og dårligt humør bl.a. gennem udskillelsen af endorfiner, som virker smertestillende og giver en følelse af lyst og energi. Endorfiner udskilles også ved succes, forelskelse, sex og latter. Ved at lade motion være en naturlig del af dagligdagen prioriterer du samtidig andet end arbejde eller andre aktiviteter, som kan tage mere energi, end de giver. Motion kan som sådan være en hjælp til at bryde vaner med at fortsætte i gamle spor.

### Deltagelse

Når man er stresset kan hårdere motion erstattes med gåture (når man har lyst og energi til dem), blid yoga og udstrækning, langsomme cykelture (når man føler sig parat til det) og tid i naturen. Forskning tyder på, at skovterapi eller haveterapi, hvor man udskrives 'timer i skoven på recept', hjælper på stress, depression og koncentrationsproblemer samtidig med, at blodtrykket sænkes.

Mærk efter hvad du kan klare – det vil afhænge af dit stressniveau og din fortolkning af "let til moderat motion". Start meget blidt op, og hold dig til ikke-konkurrenceprægede motionsformer hvor du undgår blive presset af dig selv eller andre. Vælg en aktivitet du holder af at lave, og undersøg åbent hvordan aktiviteten påvirker dig. Forsøg så vidt muligt, at være åben for at mærke dit energiniveau, som det faktisk er, og at forholde dig roligt til de kropslige fornemmelser og impulser du får, så du ikke over-motionerer, men derimod motionerer med lyst som hovedprincip.

# Center for PSYKISK SUNDHEDSFREMME

## Korte Råd om Rygning

Rygere mister i gennemsnit 8-10 leveår, og halvdelen af rygere, der ikke stopper med at ryge, dør af en sygdom, de har fået af rygning. Det er dokumenteret, at rygning øger risikoen for en række sygdomme, såsom kræft, hjerte-kar-sygdomme, slagtilfælde, Kronisk Obstruktiv Lungesygdom (KOL), øjensygdomme mv.

### Rygning og stress

I et studie rapporterede mange rygere, at rygningen hjalp dem til at håndtere deres stress. De mente, at de ville de miste et effektivt stresshåndteringsredskab, hvis de stoppede med at ryge. Dog viste resultaterne det omvendte: de rygere der var stoppet, rapporterede et signifikant lavere stressniveau et år efter de var stoppet sammenlignet med dem der stadig røg.

### Hvordan stopper du med at ryge?

Du har fem gange større chance for at blive røgfri, hvis du får kvalificeret hjælp. Uden hjælp lykkes det omkring 3-5 % at blive røgfri i løbet af et år. Hvis man får hjælp, ligger succesraterne normalt mellem 15-25 %. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du kombinerer flere metoder og værktøjer, for eksempel rygestopkursus og brug af medicinske hjælpemidler.

### Her kan du få hjælp:

- Du kan få gratis rådgivning på Stoplinien på telefon: 80 31 31 31
- Rygestopkurser er tilbud om at holde op med at ryge i fællesskab med andre. Du kan se, om kommunen tilbyder rygestopkurser på [stoplinien.dk](http://stoplinien.dk)
- Nogle kommuner tilbyder individuel rådgivning i form af samtaler. Du kan finde kommunens tilbud på stopliniens hjemmeside.
- Få gode råd og fakta om rygestop i Rygestop-guiden fra Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning, eller i Den lille rygestopguide fra Sundhedsstyrelsen.
- Tilmeld dig SMS servicen fra Kræftens Bekæmpelse og få støtte til rygestop.
- På [www.stoplinien.dk](http://www.stoplinien.dk) finder du også et forum for rygestoppere hvor du kan møde andre, som er på vej i rygestopprocessen.
- DDSP er Det Digitale Stop Program for dig der ønsker personligt tilpasset digital opbakning til dit rygestop.

### Kan meditation hjælpe dig til at stoppe rygning?

I teorien er svaret ja, men i praksis er dette ikke undersøgt godt nok endnu, til at man kan udtale sig om dette på en videnskabelig baggrund. Hjernescanninger tyder på, at rygere har mindre aktivitet i de dele af hjernen, der er associeret med bl.a. bevidst opmærksomhed og selvkontrol, to kvaliteter som meditation kan forbedre. Ligeledes kan meditation styrke evnen til ikke at handle automatisk og bryde vaner, og til at flytte opmærksomheden uden det kræver så meget kamp. Derfor kan meditation teoretisk set støtte et rygestop og være en metode til at få en bedre og mere stabil kontakt til dét, du ønsker (fx at være uafhængig af nikotin, at leve sundere og at bruge andre metoder til at skabe ro eller balance), og til øget og en mere behagelig form for selvkontrol. Tal med din Åben og Rolig instruktør om en samlet indsats til at igangsætte og støtte dig i et rygestop.